

Être assertif, c'est savoir s'exprimer de manière claire et directe, tout en respectant les autres et en préservant ses propres droits et intérêts.

Cette formation sur l'affirmation de soi et l'assertivité vise à aider les participants à développer ces compétences et à les appliquer dans leur vie professionnelle et personnelle. Ils apprendront des techniques pour améliorer leur confiance et leur capacité à défendre leurs opinions et leurs intérêts.

Compétences visées

Transmettre ses messages avec conviction pour susciter l'adhésion chez son interlocuteur.

Développer une dynamique positive dans ses interactions avec les autres,

Développer la congruence entre la communication verbale et non verbale pour permettre l'authenticité et la crédibilité des messages transmis.

Convaincre avec assertivité en démontrant une écoute et un respect de l'avis de son interlocuteur pour l'amener à réfléchir sur une autre perception.

Objectifs

- Etablir des relations positives et constructives avec votre environnement professionnel,
- Pratiquer l'assertivité pour créer et entretenir des relations efficaces,
- Mieux gérer votre relation aux autres,
- Gagner en assurance, gérer au mieux les tensions,
- Ajuster votre comportement à celui des autres avec plus d'assurance.

Pour qui ?

Tout collaborateur souhaitant s'affirmer et travailler sereinement avec son environnement professionnel.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes d'entraînement

1. Identifier votre profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre votre mode de fonctionnement,
- Identifier vos comportements inefficaces,
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

2. Analyser vos comportements en situation professionnelle et leurs conséquences

- Mesurer les effets de vos comportements sur votre entourage professionnel,
- Cerner les caractéristiques et les avantages d'un comportement assertif,
- Comprendre vos propres obstacles à l'affirmation de soi.

3. Mieux vous affirmer

- Oser être vous-même et vous faire confiance,
- Adopter une attitude assertive,
- Vous dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation,
- Transformer vos points faibles en atouts,
- Savoir dire oui... et non ! Prendre du recul.

4. Etablir des relations professionnelles sereines et constructives

- Respecter les règles du jeu des relations professionnelles,
Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/affirmation-de-soi-assertivite-managers.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

- Faire et recevoir des critiques avec assertivité,
- Savoir quand et comment négocier pour maintenir des relations efficaces,
- Garder la maîtrise des contacts avec les interlocuteurs extérieurs.

5. Positiver

- Positiver les difficultés,
- Faire taire les voix négatives qui vous découragent,
- Savoir vous ressourcer.

6. Agir et réagir efficacement en situation délicate

- Analyser et gérer les relations difficiles,
- Lever les situations de blocage,
- Savoir écouter,
- Etre ferme tout en restant constructif,
- Vous faire comprendre.

Méthode d'animation

- Autodiagnostic de vos relations interpersonnelles,
- Entraînement intensif avec des exercices permettant de développer votre assertivité,
- Travail sur les situations vécues par les participants,
- Echanges avec le groupe et conseils personnalisés.